

# CONTENTS

はじめに（本を書く動機）……………	2
第1章 社会人になるまで生まれ育った環境……………	7
第2章 社会人になって、起業後「うつ病」と診断された……………	19
第3章 うつ病と診断されそのまま働きつづけた結果、すべてを失う……………	59
第4章 闘病から奇跡的に復帰し、再度起業するが……………	95
第5章 治らないと自覚を持つ、うつ病と付き合い生きる……………	113
おわりに（自分と同じくうつ病で苦しんでいる人へのメッセージ）……………	132